ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

СВЕРДЛОВСКАЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

ФИЛИАЛ – ОАО «РЖД»

ДОРОЖНЫЙ ЦЕНТР

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА КАДРОВ

АДМИНИСТРАТИВНО-ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ЦЕНТР

МЕРОПРИЯТИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями.

П.Брег

г. Екатеринбург

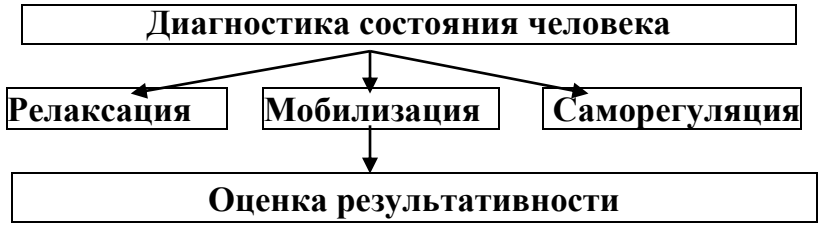
Назначение мероприятий

Цель: поддержание высокой работоспособности, обеспечение профессиональной надежности, сохранение профессионального здоровья и активного долголетия.

Задачи:

- динамический контроль эмоционального и функционального состояния работников;
- формирование творческого отношения к своему здоровью и адекватной личной мотивации, способствующей успешному проведению оздоровительных мероприятий у работников;
- формирование активной позиции на ведение здорового образа жизни как основы первичной профилактики психофизиологического состояния;
- обучение комплексу упражнений, направленных на оптимизацию психоэмоционального состояния, тренировке систем дыхания, кровообращения;
- обучение саморегуляции, приобретению навыков самоконтроля и снижению порогов чувствительности;
- обучение работников методикам, повышающим уровень развития профессионально важных психофизиологических качеств.

Этапы проведения мероприятий

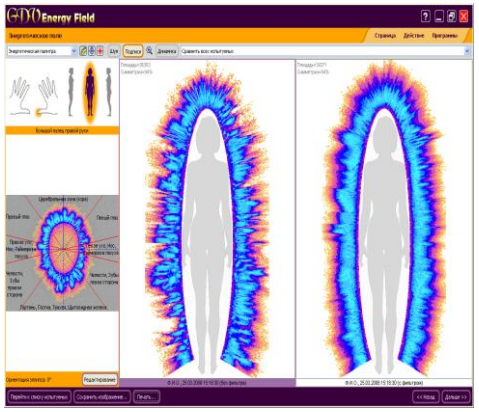


Диагностика состояния человека методом газоразрядной визуализации (ГРВ- диагностика)

Прибор ГРВ-камера

Газоразрядная камера (ГРВ-камера) – это прибор для фиксации свечений в реальном времени. Программное обеспечение позволяет проводить обработку и анализировать ГРВ-граммы пальцев рук.

ГРВ-камера позволяет:



- ❖ исследовать функциональное состояние отдельных органов и систем человека;
- ❖ оценить уровень стресса и тревожности;
- ❖ определять психологический профиль личности;
- ❖ наблюдать изменение состояния организма во времени (проводить мониторинг);
- ❖ оценивать работоспособность и ее изменение;
- ❖ определить эффективность реабилитационных мероприятий и подбирать индивидуальную программу оздоровления;
- ❖ исследовать и оценить эмоциональное и психологическое состояние человека.

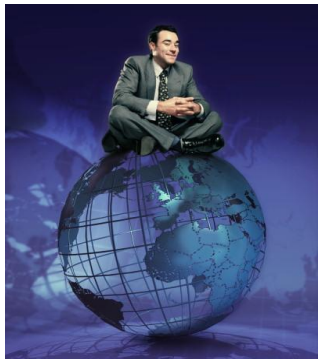
Использование метода газоразрядной визуализации позволяет оценить энергетическое состояние человека, предупредить его «психоэмоциональное выгорание», сочетать и подбирать методы коррекции.

Программа релаксации

Цель: снятие состояния усталости и нервного перенапряжения; восстановление энергоресурсов организма; быстрое и эффективное восстановление в течение рабочего дня, поддержание высокой работоспособности, обеспечение профессиональной надежности, сохранение профессионального здоровья и активного долголетия.

№ п/п	Наименование оздоровительного модуля	Время проведения	• Назначение
1.	Тренажерный зал	40 мин.	• Поддержание функциональных и адаптационных резервов организма.
2.	Гравитрин	15 - 20 мин.	Снятие напряжения, усталости, расслабление мышц плечевого пояса, спины, поясницы.
3.	Вибро-Саунд-Сенсор	15 – 60 мин.	Снижение уровня психоэмоционального стресса. Снижение уровня тревоги, нормализация сна.
4.	Комната психологической разгрузки	30 мин.	Снятие психологической нагрузки, сеансы релаксации.
5.	Психологическое консультирование	30 - 50 мин.	Краткосрочная позитивная психотерапия

Программа саморегуляции состояния



Цель: поддержание текущей работоспособности, знакомство с понятием аутогенной тренировки и возможностью ее применения для саморегуляции состояния. Обучение методам и приемам специальных тренировок для дальнейшего самостоятельного применения.

№ п/п	Наименование оздоровительного модуля	Время проведения	Назначение
1.	Тренажерный зал	40 мин.	Поддержание функциональных и адаптационных резервов организма.
2.	Гравитрин	15-20 мин.	Снятие напряжения, усталости, расслабление мышц плечевого пояса, спины, поясницы.
3.	Комната психологической разгрузки	15-30 мин.	Улучшение внимания и эффективности переработки информации. Оптимизация принимаемых бизнес-решений. Повышение иммунитета, повышение общей устойчивости к стрессу.
		20-25 мин.	Обучение методам и приемам саморегуляции (АТ).
4.	Психологическое консультирование	30-50 мин.	Краткосрочная позитивная психотерапия

Программа мобилизации

Цель: повышение резервных возможностей человека и рабочего настроя на профессиональную деятельность, коррекция явлений дискомфорта у здоровых людей.

№ п/п	Наименование оздоровительного модуля	Время проведения	Назначение
1.	Тренажерный зал	40 мин.	Повышение функциональных и адаптационных резервов организма.
2.	Гравитрин	15-20 мин.	Повышение работоспособности, расслабление мышц плечевого пояса, спины, поясницы, восстановление правильной формы осанки.
3.	Вибро-Саунд-Сенсор	15-60 мин.	Повышение общей устойчивости к стрессу, быстрое и эффективное восстановление в течение рабочего дня. Улучшение внимания, настрой на профессиональную деятельность.
4.	Комната психологической разгрузки	30 мин.	Мобилизация резервов организма для успешного выполнения профессиональной деятельности.
5.	Психологическое консультирование	30-50 мин.	Краткосрочная позитивная психотерапия.

Коррекционный модуль
«Гравитрин» - позволяет:

- восстановить правильную осанку;
- расслабить мышц спины и позвоночника;
- снять напряжение, боль, усталость;
- повысить работоспособность.

Массажная кушетка «Гравитрин» - является портативным и эффективным средством для профилактики нарушений позвоночника.

Конструкция состоит из кушетки, оснащенной поперечными ребрами, установленными на упруго растянутых лентах, подголовника с шейным выступом и опорной площадкой для голеней ног. В нижней части, под ребрами, укреплен дозируемый обогреватель воздуха с рассеивающим устройством вентиляторного типа.

Под действием веса тела человека опорные поверхности ребер, перемещаются в направлении от поясницы, что механически передается позвоночнику и обеспечивает его продольное вытяжение, расслабление, снятие усталости.

Для достижения наибольшего эффекта, рекомендуемая длительность проведения оздоровительного модуля «Гравитрин» составляет от 15 до 20 минут при посещении 5-10 сеансов.

Коррекционный модуль
«Психологическое консультирование» позволяет:

- восстановить внутреннюю гармонию;
- активизировать ресурсные состояния;
- раскрыть потенциальные возможности;
- стимулировать самосознания личности (развитие рефлексии);
- развить стрессоустойчивость.

Данный метод психологического консультирования, позволяет своевременно снять нервно-психическое напряжение и получить позитивную установку на решение проблемы.

Краткосрочное психологическое консультирование применимо для широкого диапазона проблем и эффективно в условиях ограниченного времени.

Коррекционный модуль
«Комната психологической разгрузки» позволяет:

- снять состояние усталости и нервного перенапряжения;
- восстановить энергоресурсы организма;
- нормализовать артериальное давление;
- сформировать положительное психическое состояние (активность, бодрость);
- повысить общую устойчивость к стрессу;
- быстрее и эффективнее восстанавливаться в течение рабочего дня;
- повысить удовлетворенность трудом.

Интерьер комнаты формирует у посетителей положительные эмоции, оказывает благоприятное воздействие на организм человека.

Сеансы мобилизирующего воздействия не превышают 15-20 минут.

Сеансы, направленные на достижение релаксации и отдыха варьируются по времени от 15 минут до 1 часа, в зависимости от состояния посетителей и времени которым они располагают.

Коррекционный модуль
«Вибро-Саунд-Сенсор» позволяет:

- снизить уровень тревоги;
- нормализовать сон;
- повысить иммунитет;
- повысить общую устойчивость к стрессу;
- быстрее и эффективнее восстанавливаться в течение рабочего дня;
- улучшить внимание и эффективность переработки информации;
- снизить уровень психоэмоционального стресса.

Это специально разработанная профилактическая система воздействия на эмоциональное состояние при помощи сочетания звукового и зрительного раздражителей в сочетании с вибрационным массажем.

Прибор имеет 19 программ различного назначения длительностью от 5 до 60 минут, которые позволяют найти индивидуальный подход к каждому клиенту.

Коррекционный модуль
«Сауна» позволяет:

- снять усталость, психоэмоциональное напряжение, мышечное напряжение;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;
- провести профилактику простудных заболеваний и закаливание организма;
- повысить иммунитет.

Посещение сауны рекомендуется 1-2 раза в неделю. Процедуру проводят через 2-3 часа после приема пищи. Пребывание в сауне длится от 10 до 15 минут, делается по 3 захода в парную. После каждого приема сауны необходим отдых в течение 15-20 минут. Процедура в сауне состоит из двух фаз – фаза перегревания и фаза охлаждения.

В сауне уходит психическое и мышечное напряжение, усталость, появляется ощущение отдыха.

Коррекционный модуль
«Бассейн» позволяет:

- поддержать функциональные и адаптивные резервы организма;
- снять уровень психоэмоционального стресса;
- снять нервное и мышечное напряжение, усталость;
- укрепить сердечно-сосудистую, опорно-двигательную системы, повысить общий тонус.

Бассейн относится к закрытому типу, температура воды в бассейне 24-27 градусов. Бассейн оснащен дополнительными техническими функциями: подводным гидромассажем, противотоком, водопадом, гейзером.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память.

Коррекционный модуль
«Тренажерный зал» позволяет:

- снять напряжение и усталость;
- повысить общую устойчивость к стрессу;
- развить выносливость, сохранить хорошую осанку
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;
- повышать работоспособность.

Тренажерный зал оборудован комплексом тренажеров:

- двумя силовыми мультифункциональными тренажерами со встроенными весами;
- велотренажером;
- беговой дорожкой;
- гребным тренажером, а также степпером.

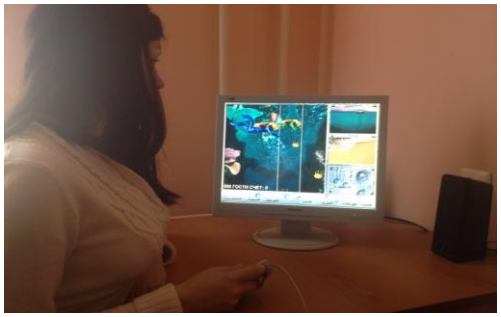
Для достижения наибольшего эффекта, рекомендуемая длительность проведения оздоровительного модуля «Тренажерный зал» составляет от 30 до 60 минут при посещении 5-10 сеансов.

Коррекционный модуль
«Сильвинитовая спелеоклиматическая камера»
позволяет:

- снять состояние усталости и нервного перенапряжения;
- восстановить энергоресурсы организма;
- повысить иммунитет организма;
- провести профилактику заболеваний дыхательных путей и легких, аллергии.

Спелеокамера представляет собой помещение, стены, пол и потолок которого облицованы природным сильвинитом в виде блоков и плитки, выпиленных в калийном руднике. Сильвинит - природная соль палеозойского периода, залегающая на глубине 230 м с красивыми узорами белого, оранжевого, красного и синего цветов. Регулирование подачи воздуха, температурного режима и контроль микроклимата позволяют моделировать лечебные свойства подземной спелеолечебницы в поверхностных условиях.

Коррекционный модуль «БОС» позволяет:



- провести обучение навыкам саморегуляции;
- повысить общую устойчивость к стрессу;
- улучшить внимание и эффективность переработки информации;
- провести профилактику стресса и стресс-зависимых ситуаций.

Технология биологической обратной связи «БОС» - это метод, основанный на развитии у человека навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния.

Данная технология включает в себя компьютерный тренажер, состоящий из шести игр «Вира!», «Ралли», «Магистраль», «Кубики», «Гребной канал», «Стрелок» и специальный прибор «БОС-Пульс», который управляет частотой сердечных сокращений, регистрирует сигнал и передает его в компьютер. Сюжет игр представляет собой спортивные соревнования, ход которых регулируется динамикой физиологического параметра – частотой пульса. Выиграть соревнование человек может в том случае, если научиться управлять своей физиологической функцией (пульсом) в ситуации виртуального соревновательного стресса.